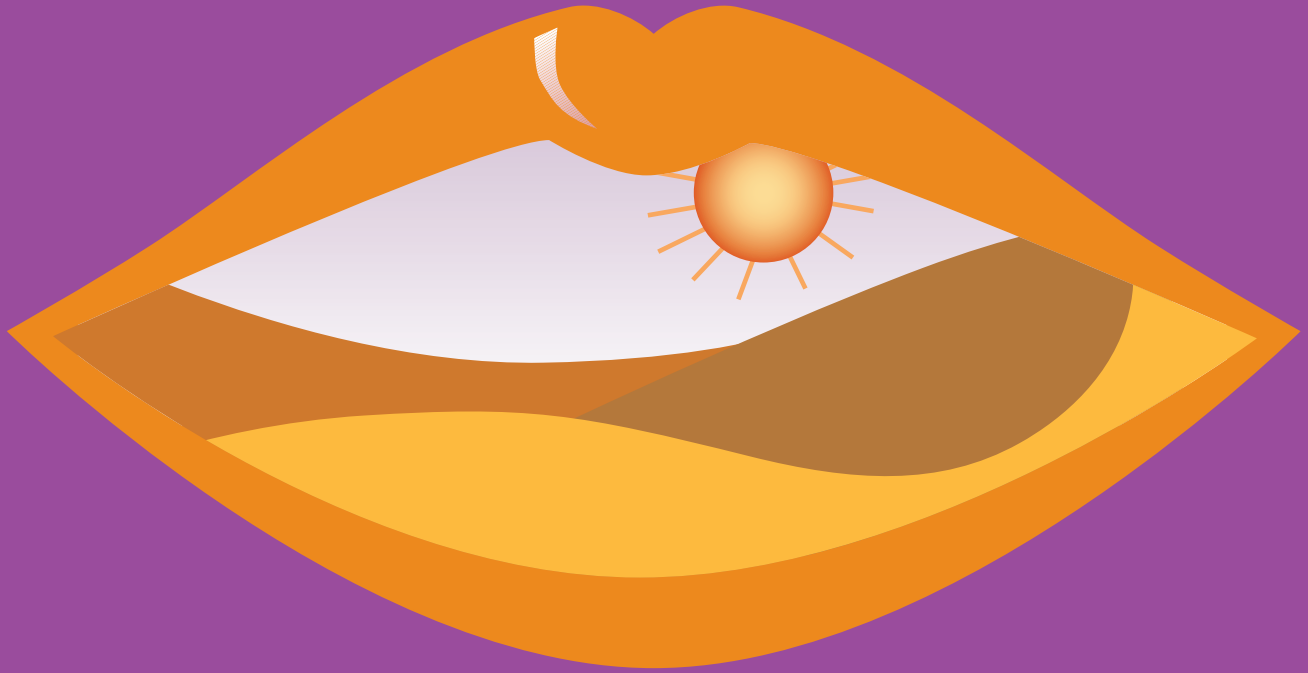
La Boca Seca



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Institutos Nacionales de la Salud

¿Qué debo saber sobre la boca seca?

La boca seca o sequedad bucal, llamada xerostomía por los profesionales de salud, es una sensación de que falta saliva en la boca.

Todos tenemos la boca seca de vez en cuando, por ejemplo, cuando estamos nerviosos, afligidos o con mucho estrés.

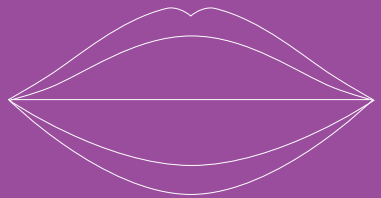
Sin embargo, si usted tiene la boca seca todo el tiempo, o la mayoría del tiempo, puede ser incómodo y puede llevar a problemas graves de la salud. También puede ser una señal de ciertas enfermedades o problemas médicos.

La boca seca...

- puede causar dificultades para saborear, masticar, tragar y hablar
- puede aumentar su probabilidad de desarrollar caries dental y otras infecciones en la boca
- puede ser causada por ciertos medicamentos o tratamientos médicos

La boca seca no es una parte natural del envejecimiento. Por lo tanto, si usted cree que tiene boca seca, consulte con su dentista o médico. Hay cosas que usted puede hacer para sentir alivio.

El término técnico para la boca seca es xerostomía.



Los síntomas de la boca seca incluyen:

- una sensación pegajosa y seca en la boca
- problemas para masticar, tragar, saborear o hablar
- una sensación de ardor en la boca
- una sensación de sequedad en la garganta
- los labios resecos y partidos
- la lengua seca y áspera
- llagas o aftas bucales
- infección en la boca

¿Por qué la saliva es tan importante?

La saliva no sólo mantiene la boca húmeda. La saliva también:

- ayuda en el proceso digestivo
- protege a los dientes de la caries
- previene la infección al controlar las bacterias y hongos en la boca
- hace posible que usted pueda masticar y tragar

Si no tiene suficiente saliva, usted puede desarrollar caries dental u otras infecciones en la boca. También es posible que no obtenga los nutrientes que necesita si no puede masticar o tragar ciertos alimentos.

¿QUÉ CAUSA LA BOCA SECA?

La boca seca ocurre cuando las glándulas en la boca que producen la saliva no funcionan bien. Debido a esto, puede no haber suficiente saliva para mantener la boca húmeda. Hay varias razones por las que estas glándulas (llamadas glándulas salivales) no funcionan bien.

Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun cuando las glándulas salivales les están trabajando correctamente. Hay ciertos problemas médicos como la enfermedad de Alzheimer o los derrames o ataques cerebrales, que pueden hacer más difícil sentir que la boca está húmeda.

- **Efectos secundarios de algunos medicamentos.** Existen más de 400 medicamentos que pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva. Por ejemplo, los medicamentos para la presión arterial alta y para la depresión a menudo hacen que se seque la boca.

Algunas personas sienten que tienen la boca seca aun cuando las glándulas salivales les están trabajando correctamente. Hay ciertos problemas médicos como la enfermedad de Alzheimer o los derrames o ataques cerebrales, que pueden hacer más difícil sentir que la boca está húmeda.

- **Enfermedades.** Algunas enfermedades afectan las glándulas salivales. Por ejemplo, el síndrome de Sjögren, el VIH/SIDA y la diabetes pueden causar sequedad bucal.

- **Radioterapia.** Las glándulas salivales se pueden dañar si son expuestas a radiación durante el tratamiento para el cáncer.

- **Quimioterapia.** Las drogas que se usan en el tratamiento para el cáncer pueden hacer que la saliva se ponga más espesa, haciendo que la boca se sienta seca.

- **Daño a los nervios.** Las heridas a la cabeza o al cuello pueden dañar los nervios que envían señales a las glándulas salivales para que produzcan la saliva.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA LA BOCA SECA?

El tratamiento para la boca seca depende de lo que esté causando el problema. Si usted cree que tiene sequedad bucal, consulte con su dentista o médico. Ellos son quienes pueden determinar la causa.

- Si la sequedad bucal que usted tiene es el resultado de medicamentos, su

médico puede cambiarle el medicamento o ajustar la dosis.

- Si las glándulas salivales no le están funcionado bien pero aún pueden producir un poco de saliva, su médico o dentista puede darle medicamentos que ayuden a las glándulas a funcionar mejor.

- Su médico o dentista puede sugerirle que use saliva artificial para mantener la boca húmeda.

¿QUÉ PUEDO HACER?

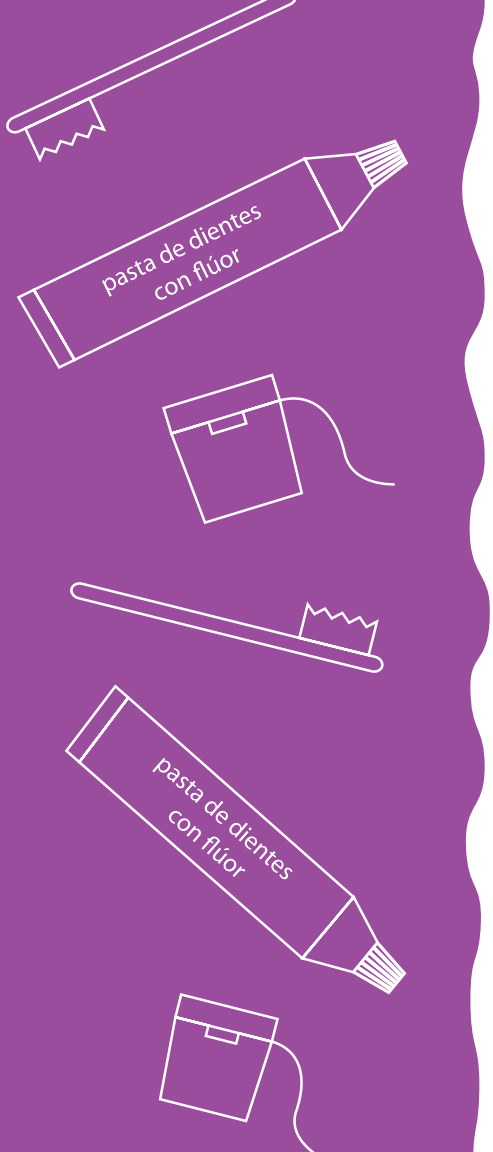
- Tome sorbos frecuentes de agua o de bebidas sin azúcar.

- Evite las bebidas que contengan cafeína, como el café, el té y algunas sodas. La cafeína puede resecar la boca.

- Tome agua o bebidas sin azúcar durante las comidas. Esto facilitará el masticar y tragar. También puede mejorar el sabor de los alimentos.

- Mastique goma de mascar sin azúcar o chupe dulces duros (caramelos) sin azúcar para estimular el flujo de la saliva. Los dulces con sabor cítrico, de canela o de menta son buenas alternativas.

- No use tabaco ni alcohol porque secan la boca.



- Sepa que los alimentos picantes o salados puedan causar dolor en una boca seca.

- Use un humidificador por la noche.

Consejos para mantener los dientes sanos

Recuerde, si usted tiene sequedad bucal, debe tener más cuidado para mantener los dientes sanos. Asegúrese de:

- Cepillarse los dientes suavemente por lo menos dos veces al día.

- Usar seda dental todos los días.

- Usar pasta de dientes con flúor (también conocido como fluoruro). La mayoría de las pastas de dientes de venta en los supermercados y farmacias contienen flúor.

- Evitar alimentos pegajosos y azucarados. Si los come, cepíllese los dientes apenas termine.

- Visitar a su dentista para un chequeo por lo menos dos veces al año. Es posible que su dentista también le recete un gel con flúor (parecida a una pasta de dientes) para ayudar a prevenir la caries dental.

¡DÉJENOS SABER LO QUE PIENSA!

Por favor tómese un minuto para darnos su opinión sobre este folleto. Llene y devuélvanos esta tarjeta que viene con el envío postal prepagado (no tiene que poner un sello postal). Muchas gracias.

1. En general, el folleto fue:

- ❒ Fácil de comprender
- ❒ Difícil de comprender

2. Por favor díganos lo que le gustó del folleto:

_____

3. Por favor díganos que no le gustó o si encontró algo confuso en el folleto:

_____

4. ¿Tiene alguna pregunta o preguntas sobre la boca seca que este folleto no contestó? Si le quedaron preguntas sin contestar, ¿cuáles fueron?

_____

5. ¿Hay alguna otra cosa que nos quisiera dejar saber sobre el folleto?

_____

6. ¿Recomendaría este folleto a un amigo o miembro de la familia que sufre de boca seca?

- ❒ Sí
- ❒ No

7. ¿Es usted...?

- ❒ Una persona que tiene boca seca
- ❒ Un amigo o familiar de alguien que tiene boca seca
- ❒ Dentista o higienista dental
- ❒ Médico o enfermera
- ❒ Otro (por favor especifique: _____)

8. ¿Quién le dio este folleto?

- ❒ El dentista o higienista dental
- ❒ El médico o enfermera
- ❒ El Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial
- ❒ Otro (por favor especifique: _____)

OFFICAL BUSINESS
PENALTY FOR PRIVATE USE $ 300

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 13155 WASHINGTON DC

POSTAGE WILL BE PAID BY NIH DHHS

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
BOCA SECA BROCHURE
PUBLIC INFORMATION AND LIAISON BRANCH, NIDCR
31 CENTER DR RM 5B55 MSC 2190
BETHESDA MD 20814-9692

Para solicitar más copias de este folleto, diríjase al:

National Institute of Dental and Craniofacial Research
National Oral Health Information Clearinghouse
1 NOHIC Way
Bethesda, MD 20892–3500
Teléfono: 1–866–232–4528
http://www.nidcr.nih.gov/espanol

Para información sobre el síndrome de Sjögren:

Los síntomas más importantes del síndrome de Sjögren son sequedad en la boca y en los ojos. Para información sobre la sequedad bucal relacionada con el síndrome de Sjögren, comuníquese con:

Sjögren's Syndrome Clinic
National Institute of Dental and Craniofacial Research
Building 10, Room 1N113
10 Center Drive MSC 1190
Bethesda, MD 20892–1190
Teléfono: 301–594–1644 (inglés)
Visite http://www.nidcr.nih.gov y haga una búsqueda para "sjogren's syndrome clinic"

Sjögren's Syndrome Foundation, Inc.
6707 Democracy Blvd., Suite 325
Bethesda, MD 20817
Teléfono: 1–800–475–6473 (inglés)
http://www.sjogrens.org

Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.

NIH Publicación No. 13-3174S
julio 2013

NIH…Transformación de Descubrimientos en Salud